

Памятка-рекомендация «Как преодолеть стресс»

Для того чтобы избежать тяжелых последствий стрессовых ситуаций, существуют способы, благодаря которым можно научиться преодолевать сложные жизненные ситуации:

- ✓ Постарайтесь быть по жизни философом (а когда это необходимо, вспоминайте про чувство юмора, через его призму жизнь видится гораздо проще).
- ✓ Не встречайте стресс в боксерской стойке, представьте, что вы либо облако, либо бестелесное существо, через которое стресс пронесется и не «застрянет».
- ✓ Старайтесь смотреть на все со стороны, так легче держать себя в руках.
- ✓ Никогда не жалуйтесь, от этого легче не станет. Но, однако, это не значит, что не нужно рассказывать о своих проблемах близким, тем, кто вас понимает и поддержит. Разговор помогает снять напряжение и проанализировать ситуацию рассказчику.
- ✓ Не тратьте зря время на тревоги и опасения, ищите положительные стороны событий.
- ✓ Старайтесь любить себя больше, чем вы до этого делали.
- ✓ Не находитесь в состоянии неподвижности, ищите выход. Кроме вас никто вашу проблему не решит.
- ✓ Помогайте другим. Житейский опыт может вам пригодиться.
- ✓ Не отчаивайтесь и не переставайте бороться.
- ✓ Умейте отделять факты от внутренних убеждений.
- ✓ Посмотрите на ситуацию по-новому, с иной точки зрения, чем та, которая была у вас до этого.
- ✓ Учитесь отдыхать, находясь в стрессовых ситуациях. Физические нагрузки помогают на время «отключиться» от проблем. Это очень хороший метод отдыха для мозга.
- ✓ Не употребляйте алкоголь с целью утопить в нем свои беды. Это лишь усугубит ваши проблемы.
- ✓ Замечательно, если у вас есть хобби. Любимые увлечения помогают расслабиться и приносят массу приятных эмоций.
- ✓ Думайте позитивно. Настраивайте себя на положительный результат.
- ✓ Используйте самовнушение. Можно написать список предложений, положительно влияющих на ваше эмоциональное состояние.
- ✓ Кричите или плачьте. Иногда это бывает очень полезно и необходимо.
- ✓ Слегка надавите на виски. Массирование нервных окончаний облегчает боль и устраняет различные недомогания.
- ✓ Слушайте музыку. Ничто так не расслабляет и не успокаивает, как позитивная музыка.
- ✓ Считайте до десяти. Прежде чем среагировать на ситуацию, сосчитайте до десяти про себя. Такая пауза даст возможность взять себя в руки.
- ✓ Займитесь чем-нибудь глобальным. Например, сделайте ремонт. Обычно, такие серьезные перемены очень хорошо отвлекают от проблем и часто помогают не только взглянуть на происходящее с новой точки зрения, но и найти выход из ситуации.
- ✓ В период стресса постарайтесь не употреблять чай, кофе, т.к. эти напитки являются мощными стимуляторами нервной системы.
- ✓ Если вам очень трудно обратиться к помощи психолога, психотерапевта или хотя бы позвоните по телефону доверия.

Помните - безвыходных положений не бывает!!!